

विषय – योग

पाठयक्रम

1. योग के आधारभूत तत्व – योग का इतिहास और योग के विविध संप्रदाय ।
2. योग के ग्रन्थ—प्रमुख उपनिषद, भगवद्गीता, योग वाशिष्ठ ।
3. योग के ग्रन्थ—योग उपनिषद् ।
4. पातंजल योग सूत्र ।
5. हठयोग के ग्रन्थ ।
6. सम्बद्ध विज्ञान:— सामान्य मनोविज्ञान, मानव शरीर रचना एवं क्रियाविज्ञान का परिचय, आहार एवं पोषण ।
7. योग एवं स्वास्थ्य ।
8. चिकित्सीय योग ।
9. योग अनुप्रयोग ।
10. क्रियात्मक योग ।

इकाई – 1

योग के आधारभूत तत्व – योग का इतिहास और योग के विविध संप्रदाय

- योग का इतिहास और विकास, अर्थ और परिभाषाएँ, भ्रामक धारणाएँ, योग का लक्ष्य एवं उद्देश्य ।
- वेदों, उपनिषदों एवं प्रस्थानत्रयी का परिचय और पुरुषार्थ चतुष्टय की अवधारणा, षड्दर्शन की सामान्य अवधारणा—ज्ञानमीमांसा, तत्त्वमीमांसा, आचारमीमांसा तथा मुक्ति – सांख्य, योग और वेदान्त दर्शन विशेष सन्दर्भ में ।
- महाकाव्य एवं स्मृतियों का परिचय – रामायण (अरण्य कांड), महाभारत (शांतिपर्व) एवं याज्ञवल्क्य स्मृति में योग ।
- महर्षि पतंजलि एवं गुरुगोरक्षनाथ की योग – परंपराओं का संक्षिप्त परिचय एवं यौगिक योगदान ।
- नारद भक्तिसूत्र में योग तथा संतसाहित्य में योग—कबीरदास, तुलसीदास एवं सूरदास ।
- आधुनिक काल में योग :- स्वामी विवेकानन्द, श्री अरविन्द, महर्षि रमण व महर्षि दयानन्द सरस्वती की योग परम्पराएं ।
- समसामयिक काल में योग:- श्री श्यामाचरण लाहिड़ी, श्री टी० कृष्णामाचार्य, स्वामी शिवानन्द सरस्वती, स्वामीराम (हिमालय), महर्षि महेश योगी, पं श्रीराम

शर्मा आचार्य का संक्षिप्त परिचय और योग के उत्थान और विकास के लिये इनका महत्वपूर्ण योगदान।

- ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, राजयोग, हठयोग एवं मंत्रयोग का परिचय।
- जैनमत तथा बौद्धमत योग के तत्व।

इकाई – 2

योग के ग्रन्थ –प्रमुख उपनिषद्, भगवद्गीता, योग वाशिष्ठ

- प्रमुख दस उपनिषदों का संक्षिप्त परिचय:–
- ईशावास्योपनिषद्:– कर्मनिष्ठा की अवधारणा, विद्या और अविद्या की अवधारणा, ब्रह्म का ज्ञान, आत्मभाव।
- केन उपनिषद्:– आत्म (स्व) और मन, सत्य की अन्तर्दर्शी अनुभूति, यक्ष के उपाख्यान की शिक्षा।
- कठ उपनिषद्:– योग की परिभाषा, आत्मा का स्वरूप, आत्मानुभूति का महत्व।
- प्रश्नोपनिषद्:– प्राण और रयि (सृष्टि) की अवधारणा, पंच-प्राण, छह: मुख्य प्रश्न।
- मुण्डक उपनिषद्:– ब्रह्मविद्या हेतु दो उपागम –पराविद्या और अपराविद्या, ब्रह्मविद्या की महानता, स्वार्थयुक्त कर्मों की निरर्थकता, तप और गुरुभक्ति, सृष्टि की उत्पत्ति, ध्यान का अंतिम लक्ष्य-ब्रह्मानुभूति।
- माण्डूक्य उपनिषद्:– चेतना की चार अवस्थाएँ और ऊँकार (अ,ऊ,म) के सृजनित अक्षरों के साथ इनका सम्बन्ध।
- ऐतरेय उपनिषद्:– आत्मा, ब्रह्माण्ड और ब्रह्म की अवधारणा।
- तैत्तिरीय उपनिषद्:– पंचकोश की अवधारणा, शिक्षा वल्ली, आनन्द वल्ली, भृगुवल्ली की संक्षिप्त विवरण।
- छान्दोग्य उपनिषद्:– ओम (उद्गीथ) ध्यान, शाण्डिल्यविद्या।
- बृहदारण्यक उपनिषद्:– आत्मा और ज्ञानयोग की अवधारणा, आत्मा और परमात्मा की एकात्मकता।
- भगवद्गीता:– भगवद्गीता का सामान्य परिचय, योग की परिभाषाएं और इनकी प्रासंगिकता और क्षेत्र, भगवद्गीता के आवश्यक तत्व – आत्मस्वरूप, स्थितप्रज्ञ एवं सांख्य योग का अर्थ (अध्याय-2), कर्मयोग (अध्याय-3), संन्यास योग तथा कर्म-स्वरूप (सकाम और निष्काम), संन्यास, ध्यान योग (अध्याय-6), भक्त के प्रकार (अध्याय-12), भक्तियोग के साधन और साध्य, त्रिगुण और प्रकृति का स्वरूप, त्रिविध श्रद्धा, योग साधक का आहार, आहार का वर्गीकरण (अध्याय-14)

व 17), दैवासुर सम्पदा विभाग योग (अध्याय-16), मोक्षसंन्यास योग (अध्याय-18)।

- **योग वाशिष्ठः**— योग वशिष्ठ के प्रमुख बिन्दु, आधि और व्याधि की अवधारणा, मनौदैहिक, व्यधियाँ, मुक्ति के चार द्वारपाल, परमानन्द की उच्चतम अवस्था, योग के विघ्नों के निराकरण हेतु अभ्यास, सत्त्वगुण का विकास, ध्यान के आठ चरण, ज्ञान की सप्तभूमिका।

इकाई – 3

योग के ग्रन्थ –योग उपनिषद

- **भवेता वतरोपनिषद्**— द्वितीय अध्याय – ध्यानयोग की विधि और उसका महत्व, ध्यान के लिए उपयुक्त स्थान, प्राणायाम का क्रम और उसकी महत्ता, योगसिद्धि के पूर्व लक्षण, योगसिद्धि का महत्व, तत्त्वज्ञान। अष्टोध्याय – परमेश्वर का स्वरूप और उसकी महिमा, भगवत प्राप्ति के उपाय, मोक्ष की प्राप्ति।
- **योग कुण्डल्युपनिषद्**—प्राणायाम सिद्धि के उपाय, प्राणायाम के भेद, ब्रह्म प्राप्ति के उपाय।
- **योगचूड़ामण्युपनिषद्**— योग के छः अंगों का वर्णन एवं प्रत्येक के फल और उनके कम।
- **त्रिशिखीब्राह्मणोपनिषद्**—अष्टांगयोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग का वर्णन।
- **योग तत्वोपनिषद्**—मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग एवं राजयोग तथा इनकी अवस्थाएं, आहार एवं दिनचर्या, योग सिद्धि के प्रारंभिक लक्षण एवं सावधानियाँ।
- **ध्यानबिन्दुपनिषद्**—ध्यानयोग का महत्व, प्रणव का स्वरूप, प्रणव ध्यान की विधि, अष्टांगयोग, नादानुसन्धान द्वारा आत्मदर्शन।
- **नादबिन्दुपनिषद्**—हंस विद्या, उनके विभिन्न अंगोंपांगों का वर्णन, ओमकार की 12 मात्राओं तथा उनके साथ प्राणों के विनियोग का फल, नाद के प्रकार तथा नादानुसंधान साधना का स्वरूप, मनोलय स्थिति।
- **योगराजोपनिषद्**—मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग, राजयोग, नौ चक्र, उनमें ध्यान की प्रक्रिया एवं फलश्रुति।

इकाई – 4

पातंजल योग सूत्रः—

- **समाधि पादः**— योग का अर्थ, एवं स्वरूप, चित्त की अवधारणा, चित्तभूमियाँ, वृत्तियाँ, अभ्यास और वैराग्य रूपी संसाधनों द्वारा चित्त वृत्ति निरोध के उपाय, भवप्रत्यय, एवं उपायप्रत्यय की अवधारणा, साधन पंचक, चित्त-विक्षेप (योग

अन्तराय) एकतत्व अभ्यास, चित्त-प्रसादन, समाधि के प्रकार और स्वरूप, अध्यात्मप्रसाद और ऋतंभरा प्रज्ञा, सम्प्रज्ञात, असम्प्रज्ञात, सबीज एवं निर्बीज समाधि, समापत्ति और समाधि के मध्य अन्तर, ईश्वर की अवधारणा और ईश्वर के गुण, ईश्वरप्रणिधान की प्रक्रिया।

- **साधन पादः**—पतंजलि के क्रियायोग की अवधारणा, क्लेश के सिद्धांत, क्लेश एवं कर्मविपाक की अवधारणा, दुख का स्वरूप, चतुर्व्युहवाद की अवधारणा, दृश्य निरूपणम्, प्रकृति – पुरुष संयोग, अष्टांग योग का संक्षिप्त परिचय, यम-नियम वितर्क और महाव्रत की अवधारणा, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार और उनकी सिद्धियां।
- **विभूति पादः**—धारणा, ध्यान, समाधि का परिचय, संयम का स्वरूप, चित्त-संस्कार की अवधारणा, परिणामत्रय और विभूतियाँ,
- **कैवल्य पादः**—सिद्धि के पाँच साधन, निर्माण-चित्त की अवधारणा, समाधिजनित सिद्धि का महत्व, कर्म के चार प्रकार, वासना की अवधारणा, धर्ममेघ समाधि और उसका फल, विवेकख्याति निरूपणम् कैवल्य निर्वचन।

इकाई – 5

हठयोग के ग्रन्थः—

- हठयोग और हठयोग के ग्रन्थों का परिचय – योगबीज, गोरक्ष संहिता, विशिष्ट संहिता, शिव संहिता, सिद्धसिद्धांत पद्धति, हठप्रदीपिका, घेरण्डसंहिता और हठरत्नावली। हठयोग का उद्देश्य, हठयोग से सम्बन्धित भ्रामक धारणाएँ। हठयोग की पूर्वापेक्षाएँ (दस यम और दस नियम), हठयोग में साधक और बाधक तत्व, घट की अवधारणा, घटशुद्धि, हठयोग में शोधन क्रियाओं की अवधारणा और महत्व, स्वास्थ्य एवं रोग में शोधन क्रियाओं का महत्व, मठ की अवधारणा, मिताहार, हठयोग के साधकों द्वारा पालन किए जाने वाले नियम एवं विनियम।
- **हठयोग के ग्रन्थों में आसनः**— योगासन की परिभाषा, पूर्वापेक्षाएँ और प्रमुख विशेषताएँ, हठप्रदीपिका, हठरत्नावली, विशिष्ट संहिता, घेरण्ड संहिता में वर्णित विभिन्न आसनों के लाभ, सावधानियाँ और प्रतिकूलात्मक निर्देश।
- **हठयोग ग्रन्थों में प्राणायामः**— प्राण एवं प्राणायाम की अवधारणा, प्राणायाम के चरण और अवस्थाएँ, हठयोग साधना में प्राणायाम की पूर्वापेक्षाएँ, हठप्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, शिव संहिता तथा विशिष्ट संहिता में वर्णित प्राणायाम, प्राणायाम के लाभ, सावधानियाँ एवं प्रतिकूलात्मक निर्देश।
- **बन्ध, मुद्रा और अन्य अभ्यासः**— मुद्रा एवं बन्ध की अवधारणा व परिभाषा। हठप्रदीपिका, हठरत्नावली और घेरण्ड संहिता, शिव संहिता, विशिष्ट संहिता में वर्णित बन्ध एवं मुद्रा की परिभाषा, लाभ, सावधानियाँ एवं निषेधात्मक निर्देश।

- घेरण्ड संहिता में प्रत्याहार और ध्यान की अवधारणा, परिभाषा, लाभ विधियाँ, हठप्रदीपिका में नाद और नादानुसंधान की अवधारणा और लाभ। नादानुसंधान की चार अवस्थाएँ (चरण), हठयोग और राजयोग में सम्बन्ध, हठयोग के उद्देश्य, हठयोग की समसामयिक उपादेयता।

इकाई – 6

**सम्बद्ध विज्ञान:— सामान्य मनोविज्ञान, मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान का परिचय
आहार एवं पोषण**

सामान्य मनोविज्ञान:—

- **निद्रा:—** निद्रा की अवस्थाएं, निद्रा विकार।
- व्यवहार के विज्ञान के रूप में मनोविज्ञान, व्यवहार की परिभाषा, व्यवहार का मनोवैज्ञानिक आधार।
- व्यक्तित्व का स्वरूप एवं प्रकार, व्यक्तित्व के निर्धारक तत्त्व – आनुवांशिक एवं वातावरणीय, व्यक्तित्व विकास के विभिन्न रूप एवं अवस्थाएं।
- स्वेदन, प्रत्यक्षण, अवधान, स्मृति, अधिगम की परिभाषा एवं प्रकार।
- मानसिक द्वन्द्व एवं कुंठा के कारण एवं परिणाम, सामान्य मानसिक विकारों का परिचय – अनिद्रा, अवसाद, तनाव एवं चिंता।

मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान का परिचय:—

- कोशिका, ऊतक, अंग एवं अंगतंत्र का परिचय, कोशिका का आधारभूत शरीर क्रिया विज्ञान, कोशिका परिचय, कोशिकांग, कोशिका झिल्ली के द्वारा पदार्थ एवं जल का संचलन, जैवविद्युत क्षमता।
- **पेशीय कंकाल तंत्र:—** कंकाल – समस्त अस्थियों के नाम, संधियां एवं मांसपेशियां उपास्थि, टेण्डन एवं लिगामेन्ट्स के नाम, अस्थियों एवं संधियों के प्रकार एवं कार्य, मेरूदण्ड, मांसपेशियां एवं उसके कार्य, कंकाल पेशियां – कंकाल पेशी के गुण एवं उसके कार्य मांसपेशीय संकुचन एवं शिथिलिकरण, पेशीस्नायु संधिस्थान, साकोर्ट्यूबलर तंत्र, चिकनी पेशी – संकुचन की क्रियाविधि।
- **पाचन एवं उत्सर्जन तंत्र:—** पाचन तंत्र की रचना, आमाशयिक स्त्राव, अग्नाशिक स्त्राव, आमाशयी गतिशीलता सम्बन्धी – पेरिसेटलसिस आमाशयिक एवं आंत्रिय होर्मोन्स।

- **वृक्क की क्रियाविधि** – वृक्क की संरचना, नेफ्रॉन्स (वृक्काणु), जॅक्सटा गलोमेरुलर फिल्ट्रेट, पुनःअवशोषण, स्त्रावक्रिया विधि, मूत्र का सान्द्रीकरण एवं तनुकरण क्रियाविधि, डॉयलिसिस।
- **तंत्रिका-तंत्र एवं ग्रन्थियाँ:-** नयूरॉन्स की संरचना एवं कार्य, तंत्रिका-तंत्र के विभिन्न उपांग एवं उनके कार्य। **ग्रन्थियाँ के प्रकार-**अंतःस्त्रावी एवं बाह्यस्त्रावी ग्रन्थियाँ। महत्वपूर्ण अंतः स्त्रावी एवं बाह्य स्त्रावी ग्रन्थियां। हार्मोन्स के प्रकार एवं कार्य।
- **संवेदी तंत्रिका:-** तंत्र, प्रेरक तंत्रिका तंत्र, तंत्रिका-तंत्र के उच्चतर कार्य, स्नायु संधि, प्रत्यावर्ती क्रिया, सेरिब्रोस्पाइनल द्रव, रक्त-मस्तिष्क एवं रक्त सेरिब्रोस्पाइनल द्रव अवरोध।
- **हृदय:-** रक्त परिवहन तंत्र एवं श्वसनतंत्र: हृदय-रक्त परिवहनतंत्र एवं श्वसनतंत्र के विभिन्न अवयव एवं कार्य। रक्त परिवहन तंत्र-हृदय की क्रियात्मक संरचना, हृदयपेशी के विशेष गुण, हृदय की क्रियाविधि का प्रवाह तंत्र, हृदय-चक्र में विभिन्न दबाव से आने वाले विभिन्न परिवर्तन, रक्त-कोशिकाओं में परिवहन, धमनी एवं शिरा में रक्तदाब।
- **श्वसनतंत्र :-** श्वसन की क्रियाविधि, वायु आदान-प्रदान, श्वसन-क्रिया नियंत्रण, गैसों का परिवहन, हाइपोक्सिया (ऑक्सीजन न्यूनता), कृत्रिम-श्वसन एवं फेफड़ों के गैर-श्वसनित कार्य।
- **रोग प्रतिरक्षा-तंत्र:-** रोग प्रतिरक्षा तंत्र के विभिन्न अंग – अवयव एवं कार्य।
- **प्रजनन तंत्र:-** स्त्री एवं पुरुष जननांग की संरचना।

आहार एवं पोषण:-

- आहार एवं पोषण की मूलभूत अवधारणाएं एवं घटक, पोषण की समक्ष, पोषण की आवश्यकता के संबंध में मूलभूत शब्दावली, मानव की पोषणीय आवश्यकता, आहार की अवधारणा, आहार के स्वीकार्यता, आहार के कार्य, आहार के घटक एवं उनका वर्गीकरण स्थूल पोषण तत्त्व – स्त्रोत, कार्य एवं शरीर पर प्रभाव, सूक्ष्म पोषण तत्त्व-स्त्रोत, कार्य एवं शरीर पर प्रभाव, वसा में घुलनशील पोषण तत्त्व-स्त्रोत, कार्य एवं शरीर पर प्रभाव, पानी में घुलनशील पोषण तत्त्व-स्त्रोत, कार्य एवं शरीर पर प्रभाव, शरीर में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज-लवण व पानी का महत्त्व, पोषक तत्त्वों की अधिकता एवं कमी से होने वाले रोग, एंटीऑक्सीडेंट एवं उसकी भूमिका।
- आहार की यौगिक अवधारणा एवं जीवन शैली के प्रबन्धन में इसकी प्रासंगिकता।

- पोषक तत्व, आहार के अनुमानित सिद्धांत, संतुलित आहार की अवधारणा, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा – स्रोत, पोषक मूल्य, महत्त्व, खनिज, लवण – कैल्शियम, आयरन, फॉस्फोरस आदि। विटामिन – स्रोत, भूमिका, आवश्यकता।
- **खाद्य समूहः**– अनाज एवं तृण धान्य – चयन, तैयारी एवं पोषक मूल्य, दाल, शुष्क मेवे एवं तिलहन – चयन, तैयारी एवं पोषक मूल्य, दूध एवं दूध उत्पाद–चयन, तैयारी एवं पोषक मूल्य, सब्जियाँ एवं फल – चयन, तैयारी एवं पोषक मूल्य, वसा, तेल एवं शक्कर, गुड, शहद एवं अंकुरित अनाज–चयन, तैयारी एवं पोषक मूल्य।
- आहार एवं चयापचय, ऊर्जा, मूलभूत अवधारणा एवं परिभाषा, ऊर्जा आवश्यकता के घटक, ऊर्जा असंतुलन चयापचय, उपचय, अपचय की अवधारणाएँ, कैलोरी आवश्यकता, बी०एम०आर०, एस०डी०ए०, शारीरिक क्रियाएँ, कार्बोहाइड्रेट, वसा एवं प्रोटीन का चयापचय, ऊर्जा को प्रभावित करने वाले कारक, आवश्यकता एवं खपत, बी०एम०आर० को प्रभावित करने वाले कारक।

इकाई – 7

योग एवं स्वास्थ्यः–

- WHO के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा एवं महत्त्व, स्वास्थ्य के आयामः– शारीरिक, मानसिक सामाजिक एवं आध्यात्मिक।
- त्रिगुण की अवधारणाएँ, पंच महाभूत, पंचप्राण तथा स्वास्थ्य और चिकित्सा में उनकी भूमिका, पंचकोश एवं षटचक्र की अवधारणा तथा स्वास्थ्य और चिकित्सा में उनकी भूमिका।
- स्वास्थ्य संरक्षण में योग की बचावीय भूमिका – जीवन शैली के रूप में योग, हेयम् दुःखम् अनागतम्, रूग्ण – स्वास्थ्य के अन्तर्निहित कारणः तापत्रय एवं क्लेश, रोग की शारीरिक एवं शरीर क्रियात्मक अभिव्यक्ति – व्याधि, आलस्य, अंगमेजयत्व एवं श्वास प्रश्वास।
- मानसिक एवं भावनात्मक अस्वस्थताः– स्त्यान, संशय, प्रमाद, अविरिति, भ्रांतिदर्शन, अलब्धभूमिकत्व, अनवस्थितत्व, दुःख एवं दौर्मनस्य।
- **यौगिक आहारः**– आहार का सामान्य परिचय, मित्ताहार की अवधारणा, पारंपरिक योग ग्रंथों के अनुसार यौगिक आहार का वर्गीकरण, शरीर बनावट (प्रकृति) के अनुसार आहार – वात, पित्त, कफ और गुणों के अनुसार (सात्विक, राजसिक व तामसिक)।
- घेरण्ड संहिता, हठप्रदीपिका और भगवद्गीता के अनुसार आहार की अवधारणाएँ, पथ्य और अपथ्य। योग साधना में यौगिक आहार का महत्त्व तथा स्वस्थ रहने में इसकी भूमिका।

- स्वस्थ जीवन— शैली के यौगिक सिद्धांतः— आहार, विहार, आचार एवं विचार, स्वस्थ जीवन— शैली हेतु योग के सकारात्मक दृष्टिकोण (मैत्री, करुणा, मुदिता एवं उपेक्षा) की भूमिका, भाव और भावनाओं की अवधारणा तथा उनकी स्वास्थ्य एवं सुखानुभूति प्रासंगिकता।

इकाई – 8

चिकित्सीय योगः—

- यौगिक अभ्यास (प्रायोगिक योग) – उपयुक्त योग अभ्यासों के माध्यम से व्याधियों का प्रबंधन – यौगिक आहार, आसन, षट्कर्म, प्राणायाम, ध्यान, यम और नियम, जीवन शैली नुस्खे (सुधारात्मक निर्देश) – आहार, विहार, आचार और विचार में संयम।

निम्नलिखित सामान्य व्याधियों के लिए योग चिकित्सा का संयुक्तात्मक/एकीकृत दृष्टिकोण

- श्वसन संबंधी रोग – एलर्जिक रेनिटिस और साइनुसाइटिस (शिरानाल शोथ), दीर्घकालीन श्वासनली शोथ (कॉनिक ब्रोन्काइटिस),
- हृदय (कार्डियोवस्कूलर) रोगः— उच्चरक्तचाप, (एनजाइना पैक्टोरिस)
- अंतःस्त्रावी एवं चयापचय रोग – मधुमेह (डाइबिटिस मलाइटस)— सक्रियता चुल्लिका ग्रन्थि की न्यूनाधिक्य सम्बन्धी रोग (हाइपो और हाइपर थाइरोडिजम), मोटापा, चयापचय सिंड्रोमः
- ओबस्टेट्रिस एवं गाइनोकोलॉजिकल रोग, मासिक धर्म संबंधी विकारः— गर्भावस्था एवं प्रसव के लिए योग (प्रसव पूर्व देखभाल) (प्रसवोत्तर देखभाल)
- जठरांत्रिय विकार—जठर शोथ—तीक्ष्ण एवं दीर्घकालिक अजीर्ण, पेटिक अल्सर, कब्ज, अतिसार, इर्रिटेबल बाउल सिंड्रोम, ।
- मांसपेशीय – कंकालीय विकार—पीठ दर्द, इन्टरवर्टिब्रल डिस्क प्रोलेप्स, लम्बर स्पोण्डिलाइसिस सर्वाइकल स्पोण्डिलासिस, अर्थराइटिस।
- स्नायविक विकारः माइग्रेन, तनाव – सिरदर्द, अपस्मार।
- मनसिक विकार : स्नायु—तन्त्र आधारित मनोविकृति, दुष्चिंता रोग, फोबिया (शय), अवसाद।

इकाई – 9

योग के अनुप्रयोगः—

अनुप्रयुक्त दर्शन:- अनुप्रयुक्त दर्शन के रूप में योग:- चेतना का अर्थ, परिभाषा एवं स्वरूप – वेद, उपनिषद, भगवद्गीता, योग-सूत्र एवं योग-वाशिष्ठ के परिप्रेक्ष्य में: मानव चेतना का आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक पक्ष। मानव चेतना के विकास की यौगिक विधियाँ: भक्तियोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग, मंत्रयोग, अष्टांगयोग, हठयोग।

- **शिक्षा में योग:-** योग शिक्षा की प्रमुख विशिष्टतायें, योग शिक्षा के घटक – शिक्षक, विद्यार्थी एवं शिक्षण, मूल्य आधारित शिक्षा – अर्थ व परिभाषायें, मूल्यों के प्रकार,
- **योग में शिक्षण विधि:-** शिक्षण एवं अधिगम:- अवधारणा दोनो में सम्बद्धता, शिक्षण के सिद्धांत, अध्यापन विधियों का अर्थ एवं कार्य क्षेत्र तथा इनको प्रभावित करने वाले तत्व। शिक्षण विधियाँ-वैयक्तिक, सामुहिक एवं अधिसंख्य समूह।
- **उत्तम पाठ योजना के आवश्यक तत्व:-** अवधारणायें, आवश्यकताएँ, योग अध्यापन की योजनाएँ (शोधन क्रियायें, आसन, मुद्रा, प्राणायाम एवं ध्यान)।
- **पाठयोजना के नमूने:-** पाठयोजना एवं विषय- वस्तु की योजना, कैवल्यधाम द्वारा विकसित पाठ योजना की भूमिका बांधने की अष्ट चरण विधि।
- **आदर्श योग कक्षा की मूल्यांकन विधियाँ:-** व्यक्तिगत आवश्यकता के अनुरूप योग कक्षा का न्यूनीकरण, उपरोक्त वर्णित अध्यापन विधियों के विभिन्न पहलुओं का प्रशिक्षण एवं प्रदर्शन का अभ्यास विद्यार्थियों के लिए आवश्यक होगा।
- **योग कक्षा:-** आवश्यक पहलू, क्षेत्र, योग कक्षा में बैठने का प्रबन्धन व आयोजन।
- **अध्यापक के प्रति विद्यार्थी का दृष्टिकोण:-** प्रणिपात, परिप्रश्न, सेवा (BG 4.34)

इकाई – 10

क्रियात्मक योग:-

- **यौगिक अभ्यास:-** षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध, ध्यान सूर्यनमस्कार (विधियाँ विशेषताएं एवं लाभ)।
- **षट्कर्म:-** वमनधौति, वस्त्र धौति, दण्ड धौति, लघु एवं पूर्ण शंख प्रक्षालन, नेति (सूत्र व जल) कपालभाँति (वातक्रम, व्युत्क्रम एवं शीतकर्म) अग्निसार, नौलि, त्राटक।
- **सूर्यनमस्कार:-** परम्परा आधारित सूर्यनमस्कार,
- **आसन:-** खड़े होकर करने वाले आसन –अर्द्धकटिचक्रासन, पादहस्तासन, अर्द्धचक्रासन, त्रिकोणासन, परिवृत्त त्रिकोणासन, पार्श्वकोणासन, वीरासन।
- **बैठकर किये जाने वाले आसन:-** पश्चिमोत्तानासन, सुप्तवज्रासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन वक्रासन, बद्धकोणासन, मेरुदण्डासन, आकर्णधनुरासन, गोमुखासन।

- पेट के बल लेटकर किये जाने वाले आसन:—भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, ऊर्ध्वमुखो वानासन, मकरासन ।
- पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसन:— हलासन, चक्रासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, श्वासन, सेतुबन्धासन ।
- संतुलन कारक आसन:— वृक्षासन, गरुड़ासन, नमस्कारासन, टिट्ठिभासन, नटराजासन ।
- प्राणायाम:— श्वास के प्रति जागरूकता, विभिन्न प्रकार की श्वसन क्रिया, नाड़ी – शुद्धि, सूर्यभेदन, उज्जायी, शीतली, सीत्कारी, भस्त्रिका, भ्रामरी, बाह्यवृत्ति, आभ्यन्तरवृत्ति स्तम्भवृत्ति प्राणायाम ।
- ध्यानस्थ होने के यौगिक अभ्यास:—प्रणव एवं सोऽहम् जप, योगनिद्रा अन्तमौन, अजपा जप, श्वसन, प्रेक्षा ध्यान के अभ्यास ।
- बन्ध एवं मुद्राएं:— मूलबन्ध, उड्डियान, बन्ध, जालन्धर बन्ध, महाबन्ध योग मुद्रा, षण्मुखी मुद्रा, तड़ागी मुद्रा, विपरीतकरणी मुद्रा ।
- समकालीन यौगिक अभ्यास:— यौगिक सूक्ष्म व्यायाम (स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी), चक्रिय ध्यान (S-VYASA) मन – ध्वनि अनुकम्पन विधि (S-VYASA) भावातीत ध्यान (महर्षि महेश योगी), योग निद्रा (BSY) सविता की ध्यान – धारणा (DSVV) ।

धन्यवाद ।

A way to nature...